

小野田赤十字病院の地域活動をご紹介します！

小野田赤十字病院は理念のひとつに、「地域に貢献し、安心と信頼の得られる社会を目指します」があります。この理念に基づき、さまざまな地域活動をおこなっています。

この大きなものが、5月の「1日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ」や8月の納涼祭があります。

また、多くの方が、『日赤といえば』でイメージしやすい災害救助のための山口県の総合防災訓練や日本赤十字社山口県支部での災害救助訓練にも参加しています。

しかし、これ以外にもいろいろ活動していますので、それらを紹介したいと思います。

出前健康講座（赤十字健康生活支援講習）

これは、自治会や老人会などの方々を対象に、出張して健康講座を行うものです。

今年度に行った項目として

- ・ 安全においしく食事をするために～摂食・嚥下障害看護認定看護師による講座
- ・ 口から食べるということ～摂食・嚥下障害看護認定看護師による講座
- ・ 医療保険と介護保険のしくみについて～当院看護部長による講座などがあります。



救護活動

これは、災害時ではなく、日常における公的イベント時の救護です。

今年度は

- ・ 自治会運動会の（参加しながら）救護
- ・ ツールドしものせきの救護

があります。



これら以外にも、いろいろと活動しております。

詳しく知りたい、利用したいという方は、

小野田赤十字病院 0836-88-0221（担当：庶務課）までお問い合わせください。

～インフルエンザ予防接種のお知らせ～

対象者：15歳以上の方（高校生以上）

接種時期：10月22日頃～12月中旬

①インフルエンザ接種だけの方は次の時間帯で、申込と同時に接種となります。

曜日 月曜・火曜・金曜 時間 14時～16時

②外来患者様は、受診日にインフルエンザの申込と同時に接種となります。

費用：一般 4,200円（消費税込み）

宇部・山陽小野田市で次の方は公費負担制度を利用されると、1,260円で実施できます。

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の1級の内部障害者（心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方）～身体障害者手帳1級の写し又はそれに該当すると認められた医師の診断書が必要です。

ワクチンの在庫がなくなり次第、申込を締め切らせていただきます。

なお、ご予約はお受けしていません。



身体のおはなし

脱水に気を払いながらけだるく暑い時期を乗り越え、そしてようやく到来した心地よい季節。

外は秋色化粧に映え、さてお茶でも飲みながらゆったりと過ごしましょうか…。

いえいえ、そんな悠長なこと、はい、皆さん、次に備えましょう。

はい、インフルエンザ予防です。そんな時期？

はい、そんな時期に突入です。大変！はい、大変です。

仏教では、この世の中はすべてのものは苦しみである、一切皆苦ですから、生きている限り大変です。しかし備えあれば憂いなしですからご安心を！



1. まずインフルエンザと普通の風邪の違いです。

風邪は様々なウイルスによって引き起こり、その症状の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心です。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突如現れ、同時に風邪と同じような症状を呈することもあります。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症に至ることがあります。

2. いつインフルエンザは流行るの？

地域によって時期は異なりますが、世界中で流行が見られます。一般的には温暖地方では冬(南半球では7～8月)に流行しますので、日本の場合も季節性インフルエンザは例年12月～3月に流行ります。



3. 季節性インフルエンザと新型インフルエンザの違いは？

新型インフルエンザもインフルエンザのひとつで、これまで人の世界で流行を起こしたことの無いウイルスが、トリの世界やブタの世界から人の世界に入って、ヒトからヒトへ感染できるようになったものです。このため、新型インフルエンザは、毎年流行をくりかえす季節性インフルエンザと異なり、一般の方の多くが免疫をもっていないため、感染が拡大しやすく、私たちの健康や社会生活に大きな影響をあたえる可能性があります。

4. インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

手洗い励行、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、不織布（ふしよくふ）製マスクを着用はもちろんですが、まずはワクチン接種です。

インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心であること、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいとされています。

当院もワクチン接種を開始します。不安や疑問に思われることがありましたら、まずは当院医師にご遠慮なくご相談ください。

教えて小野田赤十字病院のこと

今回は、番外編。11月25日からの医療安全推進週間についてご紹介します。

「患者の安全を守るための共同行動」の一環として、国は11月25日（いい医療に向かってGO!）を含む1週間を「医療安全推進週間」と決めました。当院でも、今年度も11月25日～12月1日を医療安全推進週間としました。この、医療安全推進週間のあいだ、様々な行事などを行います。

内容として

1. 看板の設置やポスターの掲示
2. 『インフルエンザについて』のリーフレットの配布
3. 各部署において、「医療安全」「感染対策」の研修の実施及び全職員対象の医療安全研修
4. 院長はじめ医療安全の担当者による院内ラウンド 等を予定しています。



外来や入院中の患者様がよりよい生活が送られるようがんばります。

コ・メディカルだより

今回は、認定臨床検査技師の紹介です。認定臨床検査技師制度は、複雑で多岐にわたる臨床検査の基礎知識、専門知識、検査方法、検査結果の判定法、検査業務について習熟した専門性を持つ臨床検査技師を育成し、診療活動に貢献することを目的に制定されました。

認定血液検査技師（日本検査血液学会認定）… 1名

血液学検査は、貧血、白血病、出血傾向などの血液疾患の病態解析、診断、治療効果判定、治療経過観察、予後判定に欠かせないものです。また、血液学的検査は感染症、悪性腫瘍、肝疾患、腎疾患、代謝異常症、膠原病などあらゆる全身性疾患のスクリーニング検査としても重要な検査です。

認定血液検査技師は、日常診療に必須の基本的検査である血液学的検査の専門性を持った検査技師です。

なかなか、表に出ることがなく、ご存知の方も少ないと思いますが、このような臨床検査技師たちが、当院では、患者様の療養生活のお手伝いをしています。



運動会

今年も運動会の季節になりました。運動会の起源はヨーロッパにあるとされていますが欧米では体育及びスポーツの文化により、一方では特定種目の競技会やそれお複合させたスポーツ競技会、一方で子供による伝統的な遊戯祭りやピクニック会などでつながって今日に至っています。そのため、日本の運動会のように参加者が一定のプログラムについて順次全体としてまとまりながら競技・演技を行う形式の体育的行事は「近代日本独特の体育的行事」といわれています。三病棟でも運動会を行い皆さんとても楽しまれていました。



外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。)

平成24年11月

11月行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		1診	2診					
内科	8:30~	1診		中邑 友美	中邑 友美	久保 啓明	野垣 宏	中邑 友美
	11:30	2診		久保 啓明	和田 一成	江本 政広	和田 一成	島袋 明子
外科	8:30~11:30			亀井 滝士	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	亀井 滝士
皮膚科	13:00~14:45				武藤 正彦			
	13:30~16:30							第135週 第24週 浪花/中村
神経内科	14:00~16:30			川井 元晴				
	14:00~15:30							野垣 宏
神経科	8:30~11:30						秋元 隆志	
眼科	8:30~11:30				萩田 勝彦	萩田 勝彦		萩田 勝彦
整形外科	15:00~17:00			11月7日(水)、15日(木)、22日(木)、29日(木)				

- 4日 介護の日イベント
- 7日 大正琴(琴奏郁の会)(老健)
- 10日 全館停電(14時~17時)
- 12日 赤報会活動日
小鳩会 (老健)
- 21日 銀友会(マジックショー)(老健)
- 25日 医療安全週間
(~12月1日)
- 26日 誕生日会 (老健)
- 28日 防火訓練 (老健)
ショップすいせん (老健)



●インフルエンザ予防接種については、2ページをご覧ください。

先月のボランティア(9月21日~10月20日)

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 10月 1日 小鳩会(読み聞かせ) (1名) | 10月17日 山口あすなる腹話術オレンジ支部 |
| 10月10日 赤報会(清掃ボランティア)(11名) | (腹話術)(3名) |
| 芳心会(いけばなボランティア)(5名) | 毎週ボランティア 一樹会 (約10名) |

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

*** 編集後記 ***

- ・『ゆるキャラグランプリ』に毎日投票するものの、なかなか『ちよるる』が1位になりません。パソコン・スマホ・携帯から1日1回投票できますので皆様のご協力をお願いいたします。 益成
- ・先日、結婚式に行ってきた。2人の幸せに満ちあふれた笑顔を見ていると、私まで幸せな気分になりました。2人がいつまでも幸せであります様に...♡ 松尾
- ・朝・晩は、寒くなりました。体調管理には、気をつけたいところです。 坂本
- ・かわいい冬服買いました☆ 新谷
- ・Genius is 1% inspiration and 99% perspiration M. S
- ・先日、姪っ子の幼稚園の運動会に行ってきた。その成長ぶりにとても感動しました。 有間
- ・11月下旬の連休の関係で仕事が忙しくなりそうです。でもその後で、楽しみが待っているのです。がんばれそうです。 大貫

今月の料理

◆材料◆

さけとアスパラのレモン炒め



作り方

- ① 生さけに塩・こしょうをふる。さけを4等分に切り、小麦粉をまぶす
- ② アスパラガスは色よくゆでてみずけをきり、適當の長さに切る。玉ねぎは、せん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かして①を並び入れ、両面こんがり焼いて一度取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油を入れ、②を加えて炒め、Aで調味する。
- ⑤ ②のさけを戻しれさっと炒めて、器に盛っていちょう切りしたレモンを散らす。

素 材		分 量 (4人分)
生さけ		2切れ
小麦粉		少々
塩・こしょう		少々
玉ねぎ		1/4個
アスパラガス		1束
バター		大さじ1
サラダ油		小さじ1
レモン		1/4個
A	レモン汁	大さじ1
	酒	大さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1

～アスパラガスに多い栄養素は「葉酸」！～

葉酸は赤血球をつくるうえで重要な役割を担っており、これらが不足すると悪性の貧血を招くことがあります。また、細胞の分裂や発育を促したり、病気に対する抵抗力をつける役割を果たしています。

皆様のご希望も多く、東日本大震災への義援金の受付を、平成25年3月31日まで再延長しました。

この義援金を始め、それ以外の日本赤十字社で受け付けている一定額以上の義援金や寄付金は、寄付金控除の対象となります。そのためには、振込用紙の半券などが必要となります。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。引き続き皆様のご協力をお願いします。

ORC (オー・アール・シー) 2012年11月号

平成24年11月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田字植松3700

小野田赤十字病院

発行人 水田 英司